



## ANTONI BOLINCHES

Terapeuta de parejas

# “A la pareja hay que ir a aportar, no a pedir”

José Izquierdo

–Reedita *Amor al segundo intento*. ¿Es un libro para divorciados?

–No, es para que las parejas no se divorcien. Pero naturalmente, también sirve para los divorciados. No es más que un programa de autoayuda aplicado a los problemas amorosos, que parte de una base muy elemental: en la vida los buenos momentos son para disfrutar y los malos son para aprender.

–¿Es difícil creer en un terapeuta de parejas?

–Como decía mi abuela, en botica hay de todo. Hay terapeutas de parejas que ayudan más o menos en función de su propio nivel de madurez personal, de su experiencia profesional y de su metodología de intervención.

–Hay personas que van a terapia y salen como el rosario de la aurora.

–Pero eso no quiere decir que la terapia no haya funcionado, sino que la expectativa de la pareja no era realista.

–Explíquelo.

–Yo no arreglo ni desarreglo parejas. Ayudo a que la persona decida desde la madurez lo que le conviene. En la vida saber lo que nos gusta es fácil, lo difícil es saber lo que nos conviene. ¿Estás de acuerdo?

–En principio, sí. Entonces, ¿a veces es mejor dejarlo?

–Correcto. A veces, hay parejas que la única opción madura y realista que deberían plantearse es dejar de serlo.

–Dice que hay que armonizar sinceridad y sensatez. ¿Cómo es esto?

–Una persona que fuera óptimamente sincera y sensata, sería una persona óptimamente madura. Pero quien dice todo lo que piensa, no piensa todo lo que dice. Es decir, primero hemos de pensar y luego hemos de hablar.

–Es lógico.

–A veces, por falta de sensatez, utilizamos la sinceridad de una manera hiriente para los demás e inconveniente para nosotros mismos.

–¿Ser demasiado sinceros a veces no es el camino?

–Creo que no. Lo que le falta a nuestra sociedad es sensatez, no sinceridad. Por poner un ejemplo, ¿la sinceridad al estilo Risto Mejide es una sinceridad buena para quien recibe el mensaje y para quien lo emite? Pues, no. Porque es una sinceridad hiriente.

–¿Las formas son importantes?

–Son fundamentales. No se pueden disociar las formas del fondo. Decía Gandhi que la bondad del mensaje ha de estar en armonía con la forma en que se transmite.

–¿Hay una edad ideal para emparejarse?

–El problema es que no nos



MARC VILA

### EL ÉXITO EN EL AMOR DESDE LA MADUREZ PERSONAL

Antoni Bolinches (Barcelona, 1947) ha reeditado *Amor al segundo intento* (Urano). Este psicólogo, terapeuta de parejas, escritor y profesor de posgrado en las facultades de Medicina y Pedagogía de la Universidad de Barcelona pone el foco sobre “la madurez personal” que “nos habilita para tener éxito en la vida, en nuestro proyecto profesional y vital. Pero en el ámbito amoroso puede propiciar el éxito, facilitar, promover, impulsar, pero no lo puede determinar, porque depende de si la otra parte está dispuesta y disponible”, agrega.

emparejamos en la edad ideal, sino que contraemos pareja en función de nuestras necesidades sexuales y afectivas. Ahora, si la pregunta es ¿cuándo tengo más posibilidades de hacer una elección y una gestión adecuada de una

–No vale cambiar por cambiar...

–Si cada vez que me deja una pareja, digo que la culpa es suya y que no sabe valorar lo que tiene, entonces yo no estoy aprendiendo. En definitiva, si uno aprende de los fra-

–Dígame, por favor.

–Porque queremos vivir en constante fase eufórica de enamoramiento, pero eso dura a lo sumo un par de años de convivencia. Si no convives, puede durar más.

–En la convivencia vienen las cuevas.

–La convivencia activa las matemáticas de los sentimientos, es el principio de erosión del sentimiento amoroso. Todos tenemos defectos y virtudes y en la convivencia se activan los principios de habituación y de saturación. El de habituación incide sobre las cosas buenas de la pareja. Y el de saturación incide sobre lo malo.

–¿Qué suele ocurrir con el tiempo?

–Casi siempre se desanamo-

“ De cada tres infidelidades, dos se descubren a través del teléfono móvil o de las redes sociales”

pareja? Pues diría que a partir de los 40 años, si antes ya hemos tenido pareja y hemos aprendido de las experiencias anteriores. Pero tampoco hay que suponer que por tener más parejas, hemos aprendido más.

casos anteriores, está posibilitando los éxitos posteriores.

–¿Lo fácil es el periodo de enamoramiento?

–Es lo fácil y lo que todos queremos disfrutar. Ése es el gran problema. ¿Por qué hay tantos fracasos de parejas?

ra más la mujer que el hombre, porque la mujer, al hacer una mayor inversión emocional, espera una mayor recompensa amorosa.

–¿Por qué se dice que antes las parejas se aguantaban más?

–Porque era verdad por tres razones: primero, porque no existía el divorcio; segundo, porque había una gran presión sociológica para mantener la relación y las mujeres no tenían autonomía económica; y tercero, porque no había una sociedad tan dinámica y tan permisiva sexualmente como la actual.

–¿Hemos cambiado?

–Ahora, curiosamente, estamos en una sociedad que favorece la desarmonía de la pareja. Y ese es el gran problema del ser humano.

–¿La pareja estable está en peligro de extinción?

–Lo que está en extinción es el modelo de gestión, la expectativa de lo que se puede esperar de la pareja. A la pareja hay que ir para aportar no para pedir.

–Le iba a preguntar que quién era más infiel: el hombre o la mujer. Pero eso es ya tan antiguo...

–Sí, porque los porcentajes se están igualando.

–Las nuevas tecnologías facilitan tanto hacer como romper parejas.

–Pues sí. De cada tres infidelidades, dos se descubren a través del teléfono móvil o de las redes sociales.

–¿Mirar el móvil de la pareja es lo peor que se puede hacer?

–Si tienes sospechas de infidelidad, es muy difícil que no lo hagas.

–¿Son los celos tratables?

–Y tanto. Es uno de los ámbitos que trato en el máster que doy sobre terapia sexual y de pareja.

–¿Y las suegras son tratables también?

–[Risas] Las suegras son el gran problema, muy complejo. Da para otro libro.



Desde 1822

## BODEGAS ARGÜESO

INTERNATIONAL WINE CHALLENGE 2018

MAESTRÍA TRUQUÉ

@bodegasargueso



Las carreras de caballos, la puesta de sol y San León.

La Manzanilla, el Don de Santúcar.

